



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Healthy recipe book





Healthy banana pancake

Ingredients:

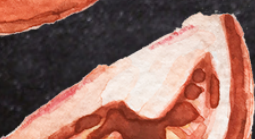
- 2 ripe bananas
- 2 large eggs
- 1/2 cup rolled oats
- 1/2 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon vanilla extract (optional) A pinch of salt
- Cooking spray or a small amount of oil for the pan



Instructions:

- Peel the ripe bananas and place them in a mixing bowl.
- Mash the bananas with a fork or potato masher until they are smooth. Add the eggs to the mashed banana and mix well.
- Stir in the rolled oats, baking powder, vanilla extract (if using), and a pinch of salt. Mix until all the ingredients are well combined. Preheat a non-stick skillet or frying pan over medium heat. You can lightly grease it with cooking spray or a small amount of oil.
- Pour a small amount of the pancake batter onto the hot skillet to form a pancake. You can make small or large pancakes, depending on your preference.
- Cook until you see bubbles forming on the surface of the pancake and the edges are set, which should take about 2-3 minutes. Carefully flip the pancake with a spatula and cook the other side for an additional 2-3 minutes, or until it's golden brown and cooked through.
- Continue this process with the remaining batter, adding more oil or cooking spray to the pan as needed. Once all the pancakes are cooked, transfer them to a plate.
- Top your healthy banana pancakes with your favorite toppings. Fresh berries, Greek yogurt, a drizzle of honey or maple syrup, and chopped nuts are all great choices.

https://www.youtube.com/watch?v=Jx_WFryWbiM&t=70s



Delicious banana balls

Ingredients:

- 2 ripe bananas
- 1cup crushed whole wheat biscuits (you can use digestive biscuits) 1/4 cup chopped nuts(e.g., almonds, walnuts, or pecans)
- 2tablespoons honey or maple syrup (optional, adjust to taste) 1/2 teaspoon ground cinnamon (optional)
- Desiccated coconut or crushed nuts for coating(optional)



Instructions:

- Peel the ripe bananas and place them in a mixing bowl.
- Use a fork or potato masher to mash the bananas until they are smooth and free of lumps.
- Add honey or maple syrup to the mashed bananas. Adjust the amount to your desired level of sweetness.
- If you like, you can also add vanilla extract and ground cinnamon for extra flavor. These are optional but can enhance the taste of the balls.
- Crush the whole wheat biscuits into small pieces or crumbs. You can do this by placing them in a plastic bag and using a rolling pin to crush them.
- Add the crushed biscuits and chopped nuts to the banana mixture. Mix everything together until well combined. The mixture should be thick and sticky.
- Take small portions of the mixture and roll them between your palms to form small balls. You can make the balls as large or as small as you like.
- If desired, you can roll the banana and biscuit balls in desiccated coconut or crushed nuts to add a layer of texture and flavor. This step is entirely optional.
- Place the balls on a plate or tray and refrigerate them for at least 30 minutes to allow them to firm up. You can cover it with dark chocolate, also optional.

<https://www.youtube.com/watch?v=d2WjugO9Tgw&t=95s>

Nettle soup

Ingredients:

- 4 cups young nettle leaves (about 4-5 cups when packed) 1 large onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 2 medium potatoes, peeled and diced
- 4 cups vegetable broth (or chicken broth if you prefer) 2 tablespoons olive oil
- 1/2 cup heavy cream (optional) Salt and pepper, to taste
- Croutons or grated cheese for garnish (optional)



Instructions:

- Use gloves to handle the nettles to avoid stinging. If you don't have gloves, use tongs. Wash the nettles thoroughly under cold water.
- Trim off any tough stem and discard them.
- In a large pot, heat the olive oil over medium heat.
- Add the chopped onion and minced garlic. Sauté until the onions become translucent and fragrant, about 5 minutes. Add the diced potatoes to the pot and sauté for another 2-3 minutes.
- Stir in the washed and trimmed nettles. Pour in the vegetable or chicken broth.
- Bring the mixture to a boil, then reduce the heat to a simmer.
- Cover the pot and let it simmer for about 15-20 minutes or until the potatoes are tender. Use an immersion blender or a countertop blender to puree the soup until smooth.
- If using a countertop blender, be careful when blending hot liquids. You may need to do this in batches. Return the blended soup to the pot and heat it over low to medium heat.
- If you want a creamy nettle soup, stir in the heavy cream and let it heat through without boiling. Season the soup with salt and pepper to taste.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xlk7BoLB-mA>



Nettle juice

Ingredients:

- 2 cups fresh young nettle leaves (use gloves to handle them) 2 apples, cored and sliced
- 1 lemon, peeled and sliced
- 1-inch piece of fresh ginger, peeled
- 1-2 tablespoons honey or sweetener of your choice(optional) 2 cups water



Instructions:

- Wear gloves to handle the nettle leaves to avoid stinging. Rinse them thoroughly and remove tough stems. Place fresh nettle leaves, sliced apples, lemon, and ginger in a blender.
- Add honey or sweetener (optional) for sweetness. Pour in 2 cups of water.
- Blend until you have a smooth mixture.
- Strain the juice through a fine-mesh strainer or nut milk bag into a pitcher. Press on solids in the strainer to extract more juice.
- Chill the juice in the refrigerator for at least 30 minutes.
- Serve the cold nettle juice and enjoy its unique flavor and nutritional benefits.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xlk7BoLB-mA>



Chickpea Curry

Ingredients:

- 1 can (15 oz) chickpeas, drained and rinsed
- 1 onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 can (14 oz) diced tomatoes
- 1 can (14 oz) coconut milk
- 2 tablespoons curry powder
- 1 teaspoon turmeric
- 1 teaspoon cumin
- Salt and pepper to taste
- Fresh cilantro for garnish (optional)



Instructions:

- In a large pan, sauté the chopped onion and minced garlic in a bit of water or oil until softened. Add the curry powder, turmeric, and cumin, and stir for a minute to toast the spices.
- Add the chickpeas, diced tomatoes, and coconut milk. Stir well. Simmer for about 15-20 minutes, or until the curry thickens. Season with salt and pepper to taste.
- Serve hot over rice or with naan bread. Garnish with fresh cilantro if desired.



Avocado Toast

Ingredients:

- 1 slice of whole-grain bread (check for vegan-friendly options) 1 ripe avocado
- 1 small tomato, sliced
- Red pepper flakes (optional) Salt and black pepper to taste



Instructions:

- Toast the slices of bread until they're crispy.
- While the bread is toasting, cut the avocado in half, remove the pit, and scoop out the flesh into a bowl. Mash the avocado with a fork and season with salt and black pepper.
- Spread the mashed avocado evenly on the toasted bread slices.
- Top with sliced tomatoes and a pinch of red pepper flakes (if desired). Serve immediately.



Black Bean Burger

Ingredients:

- 1 can (15 oz) blackbeans, drained and rinsed
- 1/2 cup breadcrumbs (check for vegan-friendly) 1/4 cup finelychopped onion
- 1/4 cup finely chopped bell pepper 2 cloves garlic,minced
- 1 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon chili powder
- Salt and blackpepper to taste Hamburger buns
- Lettuce, tomato, onion, and condimentsfor topping



Instructions:

- In a large bowl, mash the black beans with a fork or potato masher until mostly smooth.
- Add the breadcrumbs, chopped onion, bell pepper, minced garlic, cumin, chili powder, salt, and black pepper. Mix until well combined.
- Form the mixture into burger patties.
- Heat a non-stick skillet over medium heat and cook the burgers for about 4-5 minutes on each side, or until they are heated through and have a nice crust.
- Serve on hamburger buns with your favorite toppings.



Quinoa Salad

Ingredients:

- 1 cup quinoa, rinsed and drained 2 cups water or vegetable broth 1 cup cherry tomatoes, halved
- 1 cucumber, diced
- 1/2 red onion, finely chopped
- 1/2 cup fresh parsley or cilantro, chopped
- Juice of 1 lemon
- 2 tablespoons olive oil
- Salt and black pepper to taste



Instructions:

- In a saucepan, bring the quinoa and water or vegetable broth to a boil. Reduce heat, cover, and simmer for about 15-20 minutes, or until quinoa is cooked and liquid is absorbed.
- Fluff the quinoa with a fork and let it cool.
- In a large bowl, combine the cooked quinoa, cherry tomatoes, cucumber, red onion, and chopped parsley or cilantro.
- In a separate small bowl, whisk together the lemon juice, olive oil, salt, and black pepper. Pour the dressing over the salad and toss to combine.
- Serve chilled.



Banana Bread

Ingredients:

- 1 ripe bananas, mashed
- 1/3 cup melted coconut oil or vegetable oil 1/2 cup maple syrup or agave nectar
- 1 teaspoon vanilla extract 1 teaspoon baking soda Pinch of salt
- 1 3/4 cups all-purpose flour (or gluten-free flour)
- Optional add-ins: chopped nuts, chocolate chips, or dried fruit



Instructions:

- Preheat your oven to 350°F(175°C). Grease a 4x8-inch (10x20cm) loaf pan. In a mixing bowl, mash the ripe bananas.
- Stir the melted coconut oil or vegetable oil into the mashed bananas.
- Add the maple syrup or agave nectar and vanilla extract, and mix until well combined. Sprinkle the baking soda and salt over the mixture, and stir to combine.
- Gently fold in the flour until just incorporated. If desired, add chopped nuts, chocolate chips, or dried fruit. Pour the batter into the greased loaf pan.
- Bake in the preheated oven for about 60-65 minutes, or until a toothpick inserted into the center comes out clean.
- Allow the banana bread to cool in the pan for a few minutes, then transfer it to a wire rack to cool completely before slicing.





Spinach and Mushroom Pasta

Ingredients:

- 8 oz (about 2 cups) fettuccine or your favorite pasta
- 2 tablespoons butter or olive oil
- 1 small onion, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 8 oz (about 2 cups) mushrooms, sliced
- 4 cups fresh spinach leaves, washed and roughly chopped
- 1 cup heavy cream
- 1 cup grated Parmesan cheese
- Salt and pepper, to taste
- Fresh parsley, chopped, for garnish (optional)



Instructions:

- Cook the fettuccine or pasta according to the package instructions until al dente. Drain and set aside. In a large skillet, melt the butter or heat the olive oil over medium heat.
- Add the chopped onion and cook for 2-3 minutes until it becomes translucent. Stir in the minced garlic and cook for another 30 seconds until fragrant.
- Add the sliced mushrooms and cook for 5-7 minutes until they release their moisture and become tender. Add the chopped spinach and cook for an additional 2-3 minutes until it wilts.
- Pour in the heavy cream and bring the mixture to a gentle simmer.
- Stir in the grated Parmesan cheese and continue to simmer for about 2-3 minutes, or until the sauce thickens and the cheese is melted.
- Season with salt and pepper to taste. Adjust the seasoning as needed.
- Add the cooked pasta to the skillet and toss it in the creamy sauce until well coated. Garnish with chopped fresh parsley if desired.
- Serve the Spinach and Mushroom Alfredo Pasta hot and enjoy your delicious vegetarian meal!





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gesundes Rezeptbuch





Gesunder

Zutaten:

Bananenpfannkuchen

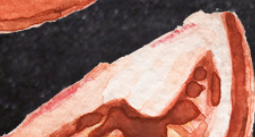
- 2 reife Bananen
- 2 große Eier
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)
- Eine Prise Salz
- Kochspray oder eine kleine Menge Öl für die Pfanne



Anweisungen:

- Die reifen Bananen schälen und in eine Rührschüssel geben.
- Die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken, bis sie glatt sind.
- Die Eier zum Bananenpüree geben und gut vermischen.
- Haferflocken, Backpulver, Vanilleextrakt (falls verwendet) und eine Prise Salz unterrühren. Mischen, bis alle Zutaten gut vermischt sind.
- Eine beschichtete Bratpfanne oder Bratpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Sie können es leicht mit Kochspray oder einer kleinen Menge Öl einfetten.
- Geben Sie eine kleine Menge Pfannkuchenteig in die heiße Pfanne und formen Sie einen Pfannkuchen. Je nach Wunsch können Sie kleine oder große Pfannkuchen backen.
- Kochen Sie, bis sich auf der Oberfläche des Pfannkuchens Blasen bilden und die Ränder fest sind. Dies sollte etwa 2-3 Minuten dauern.
- Drehen Sie den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Spatel um und backen Sie die andere Seite weitere 2-3 Minuten lang oder bis er goldbraun und durchgegart ist.
- Setzen Sie diesen Vorgang mit dem restlichen Teig fort und geben Sie nach Bedarf mehr Öl oder Kochspray in die Pfanne.
- Sobald alle Pfannkuchen fertig sind, gib sie auf einen Teller.
- Belegen Sie Ihre gesunden Bananenpfannkuchen mit Ihren Lieblingszutaten. Frische Beeren, griechischer Joghurt, ein Schuss Honig oder Ahornsirup und gehackte Nüsse sind eine gute Wahl.

https://www.youtube.com/watch?v=Jx_WFryWbiM&t=70s



Leckere Bananenbällchen

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 1 Tasse zerkleinerte Vollkornkekse (Sie können auch Verdauungskekse verwenden)
- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Pekannüsse)
- 2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup (optional, je nach Geschmack anpassen)
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt (optional)
- Kokosraspeln oder zerstoßene Nüsse zum Beschichten (optional)



Anweisungen:

- Die reifen Bananen schälen und in eine Rührschüssel geben.
- Zerdrücken Sie die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer, bis sie glatt und klümpchenfrei sind.
- Fügen Sie Honig oder Ahornsirup zu den zerdrückten Bananen hinzu. Passen Sie die Menge an die gewünschte Süße an.
- Wenn Sie möchten, können Sie für zusätzlichen Geschmack auch Vanilleextrakt und gemahlene Zimt hinzufügen. Diese sind optional, können aber den Geschmack der Kugeln verbessern.
- Zerkleinern Sie die Vollkornkekse in kleine Stücke oder Krümel. Sie können dies tun, indem Sie sie in eine Plastiktüte stecken und sie mit einem Nudelholz zerdrücken.
- Die zerkleinerten Kekse und gehackten Nüsse zur Bananenmischung geben. Alles vermischen, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung sollte dick und klebrig sein.
- Nehmen Sie kleine Portionen der Mischung und rollen Sie sie zwischen Ihren Handflächen zu kleinen Kugeln. Sie können die Kugeln so groß oder so klein machen, wie Sie möchten.
- Wenn Sie möchten, können Sie die Bananen- und Keksballchen in Kokosraspeln oder zerkleinerten Nüssen wälzen, um dem Ganzen eine Schicht Textur und Geschmack zu verleihen. Dieser Schritt ist völlig optional.
- Legen Sie die Kugeln auf einen Teller oder ein Tablett und stellen Sie sie mindestens 30 Minuten lang in den Kühlschrank, damit sie fest werden.
- Sie können es auch optional mit dunkler Schokolade überziehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=d2WjugO9Tgw&t=95s>

Brennnesselsuppe

Zutaten:

- 4 Tassen junge Brennnesselblätter (ungefähr 4-5 Tassen verpackt)
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 4 Tassen Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe, wenn Sie möchten)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Tasse Sahne (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Croutons oder geriebener Käse zum Garnieren (optional)



Anweisungen:

- Fassen Sie die Brennnesseln mit Handschuhen an, um ein Brennen zu vermeiden. Wenn Sie keine Handschuhe haben, verwenden Sie eine Zange.
- Waschen Sie die Brennnesseln gründlich unter kaltem Wasser.
- Schneiden Sie alle harten Stiele ab und entsorgen Sie sie.
- In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Anbraten, bis die Zwiebeln durchscheinend werden und duften, etwa 5 Minuten.
- Die Kartoffelwürfel in den Topf geben und weitere 2-3 Minuten anbraten.
- Die gewaschenen und geputzten Brennnesseln unterrühren.
- Bringen Sie die Mischung zum Kochen und reduzieren Sie dann die Hitze auf köcheln.
- Decken Sie den Topf ab und lassen Sie ihn etwa 15 bis 20 Minuten lang köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
- Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Standmixer, um die Suppe zu einer glatten Masse zu pürieren.
- Wenn Sie einen Standmixer verwenden, seien Sie beim Mixen heißer Flüssigkeiten vorsichtig. Möglicherweise müssen Sie dies stapelweise durchführen.
- Geben Sie die pürierte Suppe zurück in den Topf und erhitzen Sie sie bei niedriger bis mittlerer Hitze.
- Wenn Sie eine cremige Brennnesselsuppe wünschen, rühren Sie die Sahne ein und lassen Sie sie erhitzen, ohne zu kochen.



<https://www.youtube.com/watch?v=X1k7BoLB-mA>

Brennnesselsaft

Zutaten:

- 2 Tassen frische, junge Brennnesselblätter (zum Anfassen Handschuhe verwenden)
- 2 Äpfel, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1-Zoll-Stück frischer Ingwer, geschält
- 1-2 Esslöffel Honig oder Süßungsmittel Ihrer Wahl (optional)
- 2 Tassen Wasser



Anweisungen:

- Tragen Sie beim Umgang mit den Brennnesselblättern Handschuhe, um ein Brennen zu vermeiden. Spülen Sie sie gründlich ab und entfernen Sie die harten Stiele.
- Frische Brennnesselblätter, Apfelscheiben, Zitrone und Ingwer in einen Mixer geben.
- Fügen Sie Honig oder Süßstoff (optional) hinzu, um es süßer zu machen.
- 2 Tassen Wasser einfüllen.
- Mischen, bis eine glatte Mischung entsteht.
- Den Saft durch ein feinmaschiges Sieb oder einen Nussmilchbeutel in einen Krug abseihen.
- Drücken Sie auf Feststoffe im Sieb, um mehr Saft zu extrahieren.
- Den Saft mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
- Servieren Sie den kalten Brennnesselsaft und genießen Sie seinen einzigartigen Geschmack und seine ernährungsphysiologischen Vorteile.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1k7BoLB-mA>



Kichererbsecurry

Zutaten:

- 1 Dose (15 oz) Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose (14 oz) gewürfelte Tomaten
- 1 Dose (14 oz) Kokosmilch
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren (optional)



Anweisungen:

- In einer großen Pfanne die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch in etwas Wasser oder Öl anbraten, bis sie weich sind.
- Fügen Sie Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzu und rühren Sie eine Minute lang um, um die Gewürze anzurösten.
- Kichererbsen, Tomatenwürfel und Kokosmilch hinzufügen. Gut umrühren.
- Etwa 15–20 Minuten köcheln lassen oder bis das Curry eindickt.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Heiß über Reis oder mit Naan-Brot servieren. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.



Avocado Toast

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (suchen Sie nach vegan-freundlichen Optionen)
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Tomate, in Scheiben geschnitten
- Rote Paprikaflocken (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack



Anweisungen:

- Toasten Sie die Brotscheiben, bis sie knusprig sind.
- Während das Brot röstet, schneiden Sie die Avocado in zwei Hälften, entfernen Sie den Kern und löffeln Sie das Fruchtfleisch in eine Schüssel.
- Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
- Das Avocadopüree gleichmäßig auf den gerösteten Brotscheiben verteilen.
- Mit geschnittenen Tomaten und einer Prise roter Paprikaflocken (falls gewünscht) belegen.
- Sofort servieren.



Black-Bohnen-Burger

Zutaten:

- 1 Dose (15 oz) schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 1/2 Tasse Semmelbrösel (prüfen Sie, ob es für Veganer geeignet ist)
- 1/4 Tasse fein gehackte Zwiebel
- 1/4 Tasse fein gehackte Paprika
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Hamburgerbrötchen
- Salat, Tomate, Zwiebel und Gewürze zum Garnieren



Anweisungen:

- In einer großen Schüssel die schwarzen Bohnen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken, bis sie weitgehend glatt sind.
- Semmelbrösel, gehackte Zwiebeln, Paprika, gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Mischen, bis alles gut vermischt ist.
- Aus der Mischung Burger-Patties formen.
- Erhitzen Sie eine beschichtete Bratpfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie die Burger auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten lang oder bis sie durchgeheizt sind und eine schöne Kruste haben.
- Auf Hamburgerbrötchen mit Ihren Lieblingszutaten servieren.



Quinoa-Salat

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, ab gespült und abgetropft
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 Tasse frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack



Anweisungen:

- In einem Topf Quinoa und Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, oder bis die Quinoa gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- Den Quinoa mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- In einer großen Schüssel gekochtes Quinoa, Kirschtomaten, Gurke, rote Zwiebel und gehackte Petersilie oder Koriander vermischen.
- In einer separaten kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und schwarzen Pfeffer verrühren.
- Das Dressing über den Salat gießen und vermengen.
- Gekühlt servieren.



Bananenbrot

Zutaten:

- 3 reife Bananen, zerdrückt
- 1/3 Tasse geschmolzenes Kokosöl oder Pflanzenöl
- 1/2 Tasse Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- Prise Salz
- 1 3/4 Tassen Allzweckmehl (oder glutenfreies Mehl)
- Optionale Zusätze: gehackte Nüsse, Schokoladenstückchen oder Trockenfrüchte



Anweisungen:

- Heizen Sie Ihren Backofen auf 350 °F (175 °C) vor. Eine 10 x 20 cm große Kastenform einfetten.
- In einer Rührschüssel die reifen Bananen zerdrücken.
- Rühren Sie das geschmolzene Kokosöl oder Pflanzenöl unter die zerdrückten Bananen.
- Ahornsirup oder Agavendicksaft und Vanilleextrakt hinzufügen und gut vermischen.
- Streuen Sie Backpulver und Salz über die Mischung und verrühren Sie alles.
- Das Mehl vorsichtig unterheben, bis es gerade eingearbeitet ist. Fügen Sie nach Wunsch gehackte Nüsse, Schokoladenstückchen oder Trockenfrüchte hinzu.
- Den Teig in die gefettete Kastenform füllen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa 60–65 Minuten backen, oder bis ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.
- Lassen Sie das Bananenbrot einige Minuten in der Pfanne abkühlen und legen Sie es dann auf einen Rost, damit es vollständig abkühlen kann, bevor Sie es in Scheiben schneiden.



Spinat- und Pilznudeln

Zutaten:

- 8 Unzen (ca. 2 Tassen) Fettuccine oder Ihre Lieblingsnudeln
- 2 Esslöffel Butter oder Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 8 Unzen (ca. 2 Tassen) Pilze, in Scheiben geschnitten
- 4 Tassen frische Spinatblätter, gewaschen und grob gehackt
- 1 Tasse Sahne
- 1 Tasse geriebener Parmesankäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren (optional)



Anweisungen:

- Fettuccine oder Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
- In einer großen Pfanne die Butter schmelzen oder das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die gehackte Zwiebel dazugeben und 2-3 Minuten kochen lassen, bis sie glasig wird.
- Den gehackten Knoblauch einrühren und weitere 30 Sekunden kochen, bis er duftet.
- Fügen Sie die geschnittenen Pilze hinzu und kochen Sie sie 5-7 Minuten lang, bis sie ihre Feuchtigkeit abgeben und zart werden.
- Den gehackten Spinat hinzufügen und weitere 2-3 Minuten kochen, bis er zusammenfällt.
- Die Sahne dazugeben und die Mischung leicht köcheln lassen.
- Den geriebenen Parmesankäse unterrühren und etwa 2-3 Minuten weiter köcheln lassen, oder bis die Sauce eindickt und der Käse geschmolzen ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passen Sie die Gewürze nach Bedarf an.
- Geben Sie die gekochten Nudeln in die Pfanne und schwenken Sie sie in der cremigen Sauce, bis sie gut bedeckt sind.
- Nach Belieben mit gehackter frischer Petersilie garnieren.
- Servieren Sie die Spinat-Pilz-Alfredo-Pasta heiß und genießen Sie Ihr köstliches vegetarisches Gericht!





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sund opskriftsbog



Sund bananpandekage

Ingredienser:

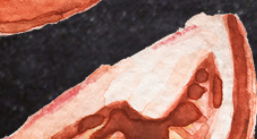
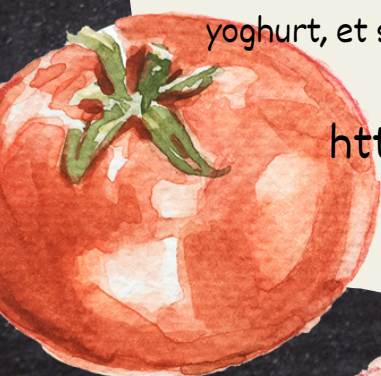
- 2 modne bananer
- 2 store æg
- 1/2 kop havregryn
- 1/2 tsk bagepulver
- 1/2 tsk vaniljeekstrakt (valgfrit)
- En knivspids salt
- Madlavningsspray eller en lille mængde olie til panden



Instruktioner:

- Mos bananerne med en gaffel eller kartoffelmoser, til de er glatte.
- Tilsæt æggene til de mosedede bananer og bland godt.
- Rør havregryn, bagepulver, vaniljeekstrakt (hvis du bruger) og en knivspids salt i. Bland indtil alle ingredienserne er godt blandet.
- Hæld en lille mængde af pandekagedejen på den varme stegepande for at danne en pandekage. Du kan lave små eller store pandekager, alt efter hvad du foretrækker.
- Vend forsigtigt pandekagen med en spatel og steg den anden side i yderligere 2-3 minutter, eller indtil den er gyldenbrun og gennemstegt.
- Fortsæt denne proces med den resterende dej, tilsæt mere olie eller madlavningsspray til panden efter behov.
- Når alle pandekagerne er kogte, overføres de til en tallerken.
- Top dine sunde bananpandekager med dine foretrukne toppings. Friske bær, græsk yoghurt, et skvæt honning eller ahornsirup og hakkede nødder er alle gode valg.

https://www.youtube.com/watch?v=Jx_WFryWbiM&t=70s



Lækre banankugler

Ingredienser:

- 2 modne bananer
- 1 kop knuste fuldkornskiks (du kan bruge digestive kiks)
- 1/4 kop hakkede nødder (f.eks. mandler, valnødder eller pekannødder)
- 2 spsk honning eller ahornsirup (valgfrit, juster efter smag)
- 1/2 tsk stødt kanel (valgfrit)
- Tørret kokosnød eller knuste nødder til overtræk (valgfrit)



Instruktioner:

- Brug en gaffel eller kartoffelmoser til at mose bananerne til de er glatte og fri for klumper.
- Tilsæt honning eller ahornsirup til de mosedede bananer. Juster mængden til det ønskede sødmeniveau.
- Hvis du vil, kan du også tilføje vaniljeekstrakt og stødt kanel for ekstra smag. Disse er valgfrie, men kan forstærke smagen af kuglerne.
- Knus hele hvedekiksene i små stykker eller krymmel. Det kan du gøre ved at lægge dem i en plastikpose og bruge en kagerulle til at knuse dem.
- Tilsæt de knuste kiks og hakkede nødder til bananblandingen. Bland alt sammen indtil det er godt blandet. Blandingen skal være tyk og klistret.
- Tag små portioner af blandingen og rul dem mellem dine håndflader til små kugler. Du kan lave kuglerne så store eller så små, som du vil.
- Hvis det ønskes, kan du rulle banan- og kiksekuglerne i udtørret kokosnød eller knuste nødder for at tilføje et lag af tekstur og smag. Dette trin er helt valgfrit.
- Læg kuglerne på en tallerken eller bakke og stil dem på køl i mindst 30 minutter, så de kan stivne.
- Du kan dække den med mørk chokolade, valgfrit.

<https://www.youtube.com/watch?v=d2WjugO9Tgw&t=95s>



Nældesuppe

Ingredienser:

- 4 kopper unge brændenældeblade (ca. 4-5 kopper, når de er pakket)
- 1 stort løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 2 mellemstore kartofler, skrællet og skåret i tern
- 4 kopper grøntsagsbouillon (eller hønsbouillon, hvis du foretrækker det)
- 2 spsk olivenolie
- 1/2 kop tung fløde (valgfrit)
- Salt og peber efter smag
- Croutoner eller revet ost til pynt (valgfrit)



Instruktioner:

- Brug handsker til at håndtere nældeblade for at undgå svie. Hvis du ikke har handsker, så brug en tang.
- Vask brændenældeblade grundigt under koldt vand.
- Skær eventuelle seje stængler af og kassér dem.
- I en stor gryde varmes olivenolien op over medium varme.
- Tilsæt det hakkede løg og hakket hvidløg. Sauter indtil løgene bliver gennemsigtige og duftende, cirka 5 minutter.
- Tilsæt kartofler i tern i gryden og svits i yderligere 2-3 minutter.
- Rør de vaskede og trimmede brændenældeblade i.
- Hæld grøntsags- eller hønsbouillon i.
- Bring blandingen i kog, og reducer derefter varmen til at simre.
- Dæk gryden til og lad det simre i cirka 15-20 minutter eller indtil kartoflerne er møre.
- Brug en stavblender eller en bordblender til at pure suppen, indtil den er glat.
- Hvis du bruger en bordblender, skal du være forsigtig, når du blander varme væsker. Du skal muligvis gøre dette i batches.
- Kom den blendede suppe tilbage i gryden og opvarm den over lav til medium varme.
- Hvis du vil have en cremet brændenældesuppe, så rør den tunge fløde i og lad den varme igennem uden at koge.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1k7BoLB-mA>



Nældeaft



Ingredienser:

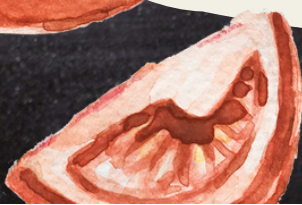
- 2 kopper friske unge brændenældeblade (brug handsker til at håndtere dem)
- 2 æbler, udkernede og skåret i skiver
- 1 citron, skrællet og skåret i skiver
- 1-tommer stykke frisk ingefær, skrællet
- 1-2 spsk honning eller sødemiddel efter eget valg (valgfrit)
- 2 kopper vand



Instruktioner:

- Brug handsker til at håndtere nældebladene for at undgå svie. Skyl dem grundigt og fjern seje stængler.
- Læg friske nældeblade, skåret æbler, citron og ingefær i en blender.
- Tilsæt honning eller sødemiddel (valgfrit) for sødme.
- Hæld 2 kopper vand i.
- Blend indtil du har en jævn blanding.
- Si saften gennem en finmasket si eller nøddemælkspose ned i en kande.
- Tryk på faste stoffer i sigten for at udtrække mere saft.
- Afkøl saften i køleskabet i mindst 30 minutter.
- Server den kolde brændenældeaft og nyd dens unikke smag og ernæringsmæssige fordele.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1k7BoLB-mA>



Kikærtekarry

Ingredienser:

- 1 dåse (15 oz) kikærter, drænet og skyllet
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 dåse (14 oz) tomater i tern
- 1 dåse (14 oz) kokosmælk
- 2 spsk karrypulver
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- Salt og peber efter smag
- Frisk koriander til pynt (valgfrit)



Instruktioner:

- Svits det hakkede løg og hakket hvidløg i en stor gryde i en smule vand eller olie, indtil det er blødt.
- Tilsæt karrypulver, gurkemeje og spidskommen, og rør rundt i et minut for at riste krydderierne.
- Tilsæt kikærter, hakkede tomater og kokosmælk. Rør grundigt.
- Lad det simre i cirka 15-20 minutter, eller indtil karryen tykner.
- Smag til med salt og peber efter smag.
- Serveres varm over ris eller med naanbrød. Pynt med frisk koriander, hvis det ønskes.



Avocado Toast

Ingredienser:

- 2 skiver fuldkornsbrød (tjek for veganervenlige muligheder)
- 1 moden avocado
- 1 lille tomat, skåret i skiver
- Rød peberflager (valgfrit)
- Salt og sort peber efter smag



Instruktioner:

- Rist brødsiverne til de er sprøde.
- Mens brødet rister, skærer du avocadoen i halve, fjerner gruben og tager kødet ud i en skål.
- Mos avocadoen med en gaffel og krydr med salt og sort peber.
- Fordel den mosedede avocado jævnt på de ristede brødsiver.
- Top med skivede tomater og en knivspids rød peberflager (hvis det ønskes).
- Server straks.



Sort bønne Burger

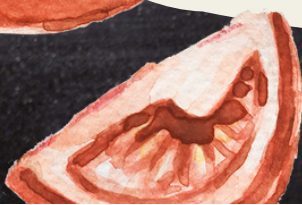
Ingredienser:

- 1 dåse (15 oz) sorte bønner, drænet og skyllet
- 1/2 kop brødkrummer (tjek for vegansk venlig)
- 1/4 kop finthakket løg
- 1/4 kop finthakket peberfrugt
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 tsk spidskommen
- 1/2 tsk chilipulver
- Salt og sort peber efter smag
- Hamburgerboller
- Salat, tomat, løg og krydderier til topping



Instruktioner:

- Mos de sorte bønner i en stor skål med en gaffel eller kartoffelmoser, indtil de er for det meste glatte.
- Tilsæt brødkrummer, hakket løg, peberfrugt, hakket hvidløg, spidskommen, chilipulver, salt og sort peber. Bland indtil godt blandet.
- Form blandingen til burgerbøffer.
- Varm en slip-let pande op over middel varme og steg burgerne i cirka 4-5 minutter på hver side, eller til de er gennemvarmede og har en flot skorpe.
- Server på hamburgerboller med dine yndlings toppings.



Quinoasalat

Ingredienser:

- 1 kop quinoa, skyllet og drænet
- 2 dl vand eller grøntsagsbouillon
- 1 kop cherrytomater, halveret
- 1 agurk, i tern
- 1/2 rødløg, finthakket
- 1/2 kop frisk persille eller koriander, hakket
- Saft af 1 citron
- 2 spsk olivenolie
- Salt og sort peber efter smag



Instruktioner:

- I en gryde bringes quinoa og vand eller grøntsagsbouillon i kog. Reducer varmen, læg låg på og lad det simre i cirka 15-20 minutter, eller indtil quinoaen er kogt og væsken er absorberet.
- Luft quinoaen med en gaffel og lad den køle af.
- I en stor skål kombineres den kogte quinoa, cherrytomater, agurk, rødløg og hakket persille eller koriander.
- I en separat lille skål piskes citronsaft, olivenolie, salt og sort peber sammen.
- Hæld dressingen over salaten og vend den sammen.
- Serveres afkølet.



Banan brød

Ingredienser:

- 3 modne bananer, mosedede
- 1/3 kop smeltet kokosolie eller vegetabilsk olie
- 1/2 kop ahornsirup eller agavenektar
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- 1 tsk bagepulver
- Knivspids salt
- 1 3/4 kopper universalmel (eller glutenfrit mel)
- Valgfrie tilføjelser: hakkede nødder, chokoladechips eller tørret frugt



Instruktioner:

- Forvarm din ovn til 350°F (175°C). Smør en 4x8-tommer (10x20 cm) brødform.
- Mos de modne bananer i en røreskål.
- Rør den smeltede kokosolie eller vegetabilsk olie i de mosedede bananer.
- Tilsæt ahornsirup eller agavenektar og vaniljeekstrakt, og bland, indtil det er godt blandet.
- Drys bagepulver og salt over blandingen, og rør for at kombinere.
- Vend forsigtigt melet i, indtil det netop er inkorporeret. Hvis det ønskes, tilsæt hakkede nødder, chokoladechips eller tørret frugt.
- Hæld dejen i den smurte brødform.
- Bages i den forvarmede ovn i ca. 60-65 minutter, eller indtil en tandstik, der stikkes i midten, kommer ren ud.
- Lad bananbrødet køle af i gryden i et par minutter, og overfør det derefter til en rist, så det køles helt af, inden det skæres i skiver.





Spinat og svampepasta

Ingredienser:

- 8 oz (ca. 2 kopper) fettuccine eller din yndlingspasta
- 2 spsk smør eller olivenolie
- 1 lille løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 8 oz (ca. 2 kopper) svampe, skåret i skiver
- 4 kopper friske spinatblade, vasket og groft hakket
- 1 kop tung fløde
- 1 kop revet parmesanost
- Salt og peber efter smag
- Frisk persille, hakket, til pynt (valgfrit)



Instruktioner:

- Kog fettuccinen eller pastaen efter anvisningen på pakken, indtil den er al dente. Dræn og sæt til side.
- Smelt smørret i en stor stegepande eller opvarm olivenolien over medium varme.
- Tilsæt det hakkede løg og steg i 2-3 minutter, indtil det bliver gennemsigtigt.
- Rør det hakkede hvidløg i og steg i yderligere 30 sekunder, indtil det dufter.
- Tilsæt de snittede svampe og kog i 5-7 minutter, indtil de slipper deres væde og bliver møre.
- Tilsæt den hakkede spinat og kog i yderligere 2-3 minutter, indtil den visner.
- Hæld den tunge fløde i og bring blandingen til at simre let.
- Rør revet parmesanost i og lad det simre videre i cirka 2-3 minutter, eller indtil sauce tykner og osten er smeltet.
- Smag til med salt og peber efter smag. Tilpas krydderiet efter behov.
- Tilsæt den kogte pasta til stegepanden og vend den i den cremede sauce, indtil den er godt dækket.
- Pynt eventuelt med hakket frisk persille.
- Server spinat og svampe Alfredo Pasta varm og nyd dit lækre vegetariske måltid!





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Knjiga zdravih recepta



Zdrave palačinke od banana

Sastojci:

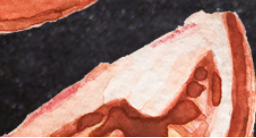
- 2 zrele banane
- 2 velika jaja
- 1/2 šolje ovsenih pahuljica
- 1/2 kašičice praška za pecivo
- 1/2 kašičice ekstrakta vanile (opciono)
- Prstohvat soli
- Sprej za kuvanje ili mala količina ulja za tiganj



Priprema:

- Izgnječite banane viljuškom ili gnječicom za krompir dok ne postanu glatke.
- Dodajte jaja u izgnječenu bananu i dobro promešajte.
- Umešajte uvaljane zobi, prašak za pecivo, ekstrakt vanile (ako koristite) i prstohvat soli. Mešajte dok se svi sastojci dobro ne sjedine.
- Sipajte malu količinu testa za palačinke na vreli tiganj da biste formirali palačinku. Možete napraviti male ili velike palačinke, u zavisnosti od vaših želja.
- Pažljivo okrenite palačinku lopaticom i pecite drugu stranu još 2-3 minuta, ili dok ne porumeni i ispeče.
- Nastavite ovaj proces sa preostalim testom, dodajući još ulja ili spreja za kuvanje u tiganj po potrebi.
- Kada su sve palačinke pečene, prebacite ih na tanjir.
- Prelijte svoje zdrave palačinke od banane svojim omiljenim dodacima. Sveže bobice, grčki jogurt, malo meda ili javorovog sirupa i seckani orasi su odličan izbor.

https://www.youtube.com/watch?v=Jx_WFryWbiM&t=70s



Ukusne kuglice od banane

Sastojci:

- 2 zrele banane
- 1 šolja zdrobljenog keksa od celog zrna (možete koristiti digestivni keks)
- 1/4 šolje seckanih oraha (npr. bademi, orasi ili pekani)
- 2 kašike meda ili javorovog sirupa (opciono, prilagodite ukusu)
- 1/2 kašičice mlevenog cimeta (opciono)
- Osušeni kokos ili orasi za premazivanje (opciono)



Priprema:

- Koristite viljušku ili gnječilicu za krompir da zgnječite banane dok ne budu glatke i bez grudvica.
- U zgnječene banane dodajte med ili javorov sirup. Podesite količinu na željeni nivo slatkoće.
- Ako želite, možete dodati i ekstrakt vanile i mleveni cimet za dodatni ukus. Ovo su opcione, ali mogu poboljšati ukus loptica.
- Izmrvite keks od celog zrna na sitne komade ili mrvice. To možete učiniti tako što ćete ih staviti u plastičnu kesu i zgnječiti oklagijom.
- U mešavinu od banane dodajte zdrobljene kekse i seckane orahe. Sve zajedno mešajte dok se dobro ne sjedini. Smeša treba da bude gusta i lepljiva.
- Uzmite male porcije smese i valjajte ih između dlanova da formiraju male loptice. Kuglice možete napraviti velike ili male koliko želite.
- Po želji možete uvaljati kuglice od banane i keksa u osušeni kokos ili zdrobljene orahe da dodate sloj teksture i ukusa. Ovaj korak je potpuno neobavezan.
- Stavite kuglice na tanjir ili poslužavnik i stavite ih u frižider na najmanje 30 minuta da se stegnu.
- Možete ih preliti crnom čokoladom, po želji.

<https://www.youtube.com/watch?v=d2WjugO9Tgw&t=95s>

Supa od koprive

Sastojci:

- 4 šolje mladog lista koprive (oko 4-5 šoljica kada se spakuje)
- 1 veliki luk, iseckan
- 2 čena belog luka, mleveno
- 2 srednja krompira, oljuštena i iseckana na kockice
- 4 šolje čorbe od povrća (ili pilećeg bujona ako želite)
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1/2 šolje guste pavlake (opciono)
- Sol i biber, po ukusu
- Krutoni ili rendani sir za ukras (opciono)



Priprema:

- Koristite rukavice za rukovanje koprivom kako biste izbegli peckanje. Ako nemate rukavice, koristite klešta.
- Koprive dobro operite pod hladnom vodom.
- Odrežite sve čvrste stabljike i odbacite ih.
- U velikom loncu zagrejte maslinovo ulje na srednjoj vatri.
- Dodajte seckani luk i mleveni beli luk. Pirajte dok luk ne postane proziran i mirisan, oko 5 minuta.
- Dodajte krompir isečen na kockice u šerpu i dinstajte još 2-3 minuta.
- Umešajte opranu i isečenu koprivu.
- Sipajte čorbu od povrća ili pilećeg mesa.
- Stavite smešu da provri, a zatim smanjite vatru na laganoj vatri.
- Pokrijte šerpu i ostavite da se krčka oko 15-20 minuta ili dok krompir ne omekša.
- Koristite uranjajući blender ili radni blender da napravite pire od supe dok ne postane glatka.
- Ako koristite blender, budite pažljivi kada mešate vruće tečnosti. Možda ćete to morati da radite u serijama.
- Vratite izmiksanu supu u šerpu i zagrejte je na laganoj do srednjoj vatri.
- Ako želite kremastu supu od koprive, umešajte gustu pavlaku i pustite da se zagreje bez ključanja.

<https://www.youtube.com/watch?v=x1k7BoLB-mA>



Sok od koprive

Sastojci:

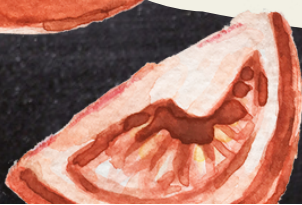
- 2 šolje svežeg mladog lišća koprive (koristite rukavice za rukovanje)
- 2 jabuke, očišćene od jezgre i isečene na kockice
- 1 limun, oljušten i narezan
- 1-inčni komad svežeg đumbira, oljušten
- 1-2 kašike meda ili zaslađivača po vašem izboru (opciono)
- 2 šolje vode



Priprema:

- Nosite rukavice za rukovanje listovima koprive kako biste izbegli peckanje. Temeljno ih isperite i uklonite čvrste stabljike.
- Stavite sveže listove koprive, narezane jabuke, limun i đumbir u blender.
- Dodajte med ili zaslađivač (opciono) za slatkoću.
- Sipajte sa 2 šolje vode.
- Blendajte dok ne dobijete glatku smesu.
- Procedite sok kroz sitno sito ili kesu za mleko od orašastih plodova u bokal.
- Pritisnite čvrste materije u cediljku da izvučete više soka.
- Ohladite sok u frižideru najmanje 30 minuta.
- Poslužite hladni sok od koprive i uživajte u njegovom jedinstvenom ukusu i nutritivnim prednostima.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xlk7BoLB-mA>



Leblebije sa karijem

Sastojci:

- 1 konzerva (15 oz) slanutka, ocedena i isprana
- 1 luk, seckani
- 2 čena belog luka, mleveno
- 1 konzerva (14 oz) paradajza isečenog na kockice
- 1 konzerva (14 oz) kokosovog mleka
- 2 kašike kari praha
- 1 kašičica kurkume
- 1 kašičica kima
- Sol i biber po ukusu
- Sveži cilantro za ukras (opciono)



Priprema:

- U većoj šerpi na malo vode ili ulja dinstati seckani luk i mleveni beli luk dok ne omekšaju.
- Dodajte kari u prahu, kurkumu i kim i mešajte minut da tostirate začine.
- Dodajte slanutak, paradajz isečen na kockice i kokosovo mleko. Dobro promešati.
- Krčkajte oko 15-20 minuta, ili dok se kari ne zgusne.
- Začinite solju i biberom po ukusu.
- Poslužite toplo preko pirinča ili sa naan hlebom. Po želji ukrasite svežim cilantrrom.



Tost od avokada

Sastojci:

- 2 kriške hleba od celog zrna (proverite za veganske opcije)
- 1 zreo avokado
- 1 mali paradajz, narezan
- ljuspice crvene paprike (opciono)
- Sol i crni biber po ukusu



Priprema:

- Tostirajte kriške hleba dok ne postanu hrskave.
- Dok se hleb prži, prepolovite avokado, izvadite košticu i izvadite meso u činiju.
- Zgnječite avokado viljuškom i začinite solju i crnim biberom.
- Izgnječeni avokado ravnomerno rasporedite na tostirane kriške hleba.
- Na vrh stavite narezan paradajz i prstohvat pahuljica crvene paprike (po želji).
- Poslužite odmah.



Burger od crnog pasulja

Sastojci:

- 1 konzerva (15 oz) crnog pasulja, ocedena i isprana
- 1/2 šolje prezle (proverite da li je pogodno za vegane)
- 1/4 šolje sitno seckanog luka
- 1/4 šolje sitno seckane paprike
- 2 čena belog luka, mleveno
- 1 kašičica kima
- 1/2 kašičice čili praha
- Sol i crni biber po ukusu
- Lepinje za hamburger
- Zelena salata, paradajz, luk i začini za preliv



Priprema:

- U velikoj posudi izgnječite crni pasulj viljuškom ili gnječicom za krompir dok ne postane glatka.
- Dodajte prezle, seckani luk, papriku, mleveni beli luk, kim, čili u prahu, so i crni biber. Mešajte dok se dobro ne sjedini.
- Formirajte smesu u pljeskavice.
- Zagrejte nelepljiv tiganj na srednjoj vatri i pecite pljeskavice oko 4-5 minuta sa svake strane, ili dok se ne zagreju i ne dobiju lepu koru.
- Poslužite na lepinji za hamburger sa vašim omiljenim dodacima.



Salata od kinoe

Sastojci:

- 1 šolja kinoe, isprana i ocedena
- 2 šolje vode ili čorbe od povrća
- 1 šolja čeri paradajza, prepolovljena
- 1 krastavac, isečen na kockice
- 1/2 crvenog luka, sitno iseckanog
- 1/2 šolje svežeg peršuna ili cilantra, seckanog
- Sok od 1 limuna
- 2 kašike maslinovog ulja
- Sol i crni biber po ukusu



Priprema:

- U šerpi stavite kinou i vodu ili čorbu od povrća da proključa. Smanjite toplotu, pokrijte i dinstajte oko 15-20 minuta, ili dok se kinoa ne skuva i tečnost ne upije.
- Razmutite kinou viljuškom i ostavite da se ohladi.
- U velikoj posudi pomešajte kuvanu kinoju, čeri paradajz, krastavac, crveni luk i seckani peršun ili cilantro.
- U posebnoj maloj posudi umutite limunov sok, maslinovo ulje, so i crni biber.
- Prelijte salatu dresingom i promešajte da se sjedini.
- Poslužite ohlađeno.



Banana hleb

Sastojci:

- 3 zrele banane, zgnječene
- 1/3 šolje rastopljenog kokosovog ulja ili biljnog ulja
- 1/2 šolje javorovog sirupa ili nektara agave
- 1 kašičica ekstrakta vanile
- 1 kašičica sode bikarbone
- Prstohvat soli
- 1 3/4 šolje višenamenskog brašna (ili brašna bez glutena)
- Dodatni dodaci: seckani orasi, komadići čokolade ili suvo voće



Priprema:

- Zagrejte rernu na 350°F (175°C). Podmažite pleh za vekne 4x8 inča (10x20 cm).
- U činiji za mešanje izgnječite zrele banane.
- U pasirane banane umešajte rastopljeno kokosovo ili biljno ulje.
- Dodajte javorov sirup ili nektar agave i ekstrakt vanile i mešajte dok se dobro ne sjedine.
- Pospite sodu bikarbonu i so preko smese i promešajte da se sjedini.
- Lagano umiješajte brašno dok se ne uklopi. Po želji dodajte seckane orahe, komadiće čokolade ili sušeno voće.
- Sipajte testo u podmazan pleh.
- Pecite u zagrejanjoj rerni oko 60-65 minuta, ili dok čačkalica ubodena u sredinu ne izađe čista.
- Ostavite hleb od banane da se ohladi u tiganju nekoliko minuta, a zatim ga prebacite na rešetku da se potpuno ohladi pre nego što ga narežete.





Testenina od spanaća i pečuraka

Sastojci:

- 8 oz (oko 2 šolje) fetučini ili vaše omiljene testenine
- 2 kašike putera ili maslinovog ulja
- 1 mali luk, sitno iseckan
- 2 čena belog luka, mleveno
- 8 oz (oko 2 šolje) pečuraka, narezanih
- 4 šolje listova svežeg spanaća, opranih i grubo iseckanih
- 1 šolja guste pavlake
- 1 šolja rendanog parmezana
- Sol i biber, po ukusu
- Svež peršun, seckani, za ukras (opciono)



Priprema:

- Skuvajte fetučini ili testeninu prema uputstvima na pakovanju do al dente. Ocediti i ostaviti na stranu.
- U velikom tiganju istopite puter ili zagrejte maslinovo ulje na srednjoj vatri.
- Dodajte seckani luk i kuvajte 2-3 minuta dok ne postane providan.
- Umešajte mleveni beli luk i kuvajte još 30 sekundi dok ne zamiriše.
- Dodajte narezane pečurke i kuvajte 5-7 minuta dok ne puste vlagu i ne postanu mekane.
- Dodajte seckani spanać i kuvajte još 2-3 minuta dok ne uvene.
- Sipajte gustu pavlaku i lagano dinstajte.
- Umešajte rendani parmezan i nastavite da dinstate oko 2-3 minuta, ili dok se sos ne zgusne i sir istopi.
- Začinite solju i biberom po ukusu. Podesite začim po potrebi.
- Dodajte kuvanu testeninu u tiganj i sipajte je u kremasti sos dok se dobro ne obloži.
- Po želji ukasite seckanim svežim peršunom.
- Poslužite Alfredo pastu od spanaća i pečuraka vruću i uživajte u ukusnom vegetarijanskom obroku!

